

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penerimaan Diri

##### 1. Definisi

Menurut pendapat Jersild, penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologik, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.<sup>1</sup> Sheerer berpendapat, penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Seseorang yang mampu menerima dirinya berarti sudah memiliki kesadaran penuh, pemahaman untuk menerima diri dengan kondisi apapun serta ada keinginan dan kemampuan diri untuk berkembang menjalani hidup dengan baik dan tanggung jawab yang tinggi.<sup>2</sup>

Hurlock mengutarakan pendapatnya, penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjaditanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.<sup>3</sup> Penerimaan diri sesuai argumen Bernard yaitu kemampuan seseorang secara penuh dan tanpa syarat dalam menerima dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat Bernard bahwa penerimaan diri itu menerima diri secara penuh dan utuh, sebagaimana gagasan tentang penerimaan diri tanpa syarat secara inheren melibatkan penerimaan terhadap karakteristik diri sendiri. Mengenai karakteristik diri ini, penting bagi siswa remaja awal untuk memiliki kemampuan

---

<sup>1</sup>Elizabeth B.Hurlock. . “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 434

<sup>2</sup>Nita Angnia Dewi, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik” Vol 6 No 3 Tahun 2017 Hal 11

<sup>3</sup>Elizabeth B.Hurlock. . “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 208

tertentu. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja mulai mengembangkan kepribadian dan konsep diri mereka selama tahap ini. Perkembangan konsep positif diri dapat dibentuk dengan sikap menerima kondisi diri sendiri dengan sebaik-baiknya, menerima semua perubahan pada tubuh diri sendiri.<sup>4</sup>

Chaplin berpendapat terkait penerimaan diri yaitu sikap puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Individu akan menerima kodrat mereka apa adanya, pengakuan keterbatasan diri tanpa adanya perasaan malu ataupun bersalah.<sup>5</sup> Penerimaan diri dijadikan sebagai faktor penting yang memiliki peran terhadap kebahagiaan individu sehingga ia memiliki penyesuaian diri yang baik, kemudian Santrock berpendapat tentang penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya.<sup>6</sup>

Berdasarkan definisi oleh para ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa penerimaan diri ialah kondisi di mana seseorang bersikap positif kepada diri sendiri. Dengan adanya kesadaran diri sendiri untuk mengakui dan menerima kelebihan serta kekurangan pada diri tanpa perlu syarat khusus, serta mampu memunculkan rasa puas dan menerima diri sesuai kondisi. Penerimaan diri adalah bentuk positif dari individu ketika dia sudah mampu melihat dan memahami dirinya sendiri tanpa harus memikirkan hal negatif yang akan menggagu dirinya.

## 2. Aspek-aspek

Menurut Hurlock ada beberapa aspek yang harus terpenuhi dalam penerimaan diri yaitu <sup>7</sup>:

### a. Sifat percaya diri dan dapat menghargai diri sendiri

Aspek ini menunjukkan seseorang yang mampu mencintai dan memahami dirinya sendiri, seperti kekuatan, kekuasaan, dan kekayaan. Sifat ini dapat mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri, kehidupannya serta

---

<sup>4</sup>Monks F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press hal 156

<sup>5</sup> Amita Diananda. *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. Vol 1 No 1 Tahun 2018 Hal 112

<sup>6</sup>Mentari Aulia Oktaviani “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram”, Vol 6 No 1 Tahun 2019 Hal 551

<sup>7</sup> Elizabeth B. Hurlock. . “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 215

tindakannya, sehingga memungkinkan mereka mengembangkan hubungan dengan cara yang lebih baik terhadap orang lain.

b. Bersedia menerima kritikan dari orang lain

Aspek ini menunjukkan kesanggupan seseorang dalam menerima dan menanggapi kritik dan masukan yang berasal dari orang lain, yang dapat mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya, kehidupannya dan perilakunya. Mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan dari orang lain mampu membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan sosial, memperbaiki diri dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Menyadari bahwa masa pubertas adalah masa peralihan, sehingga ketika mendapatkan sebuah kritikan mampu menerima dengan lapang dada.

c. Mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri.

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk menganalisis diri sendiri dengan baik, berfikir kritis dan mengukur kelemahan diri adalah komponen yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menilai dirinya, tindakannya dan perilakunya.

d. Sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain.

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengungkapkan kejujuran dengan baik kepada diri sendiri serta orang lain, baik dalam hal yang bersifat positif maupun negative, agar ditemukan cara mengatasi kesalahfahaman yang terjadi. Kemampuan ini dapat cara seseorang melihat dirinya sendiri, kehidupannya, dan perilakunya. Membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi yang dihadapinya.

e. Nyaman dengan diri sendiri

Aspek ini menunjukkan seseorang yang memiliki kemampuan untuk menghargai dirinya sendiri dan merasa nyaman dengan karakteristik positif, kekurangan dan kelebihanannya sendiri. Ini adalah komponen yang dapat mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri, kehidupannya, dan cara mereka berperilaku. Dengan demikian, memiliki kemampuan untuk merasanya nyaman pada dirinya sendiri dapat membantu seseorang dalam

mengembangkan kemampuan yang kritis, memperbaiki dirinya, dan mengembangkan kemampuan untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi yang dihadapi.

f. Memanfaatkan kemampuan diri secara efektif

Aspek ini untuk memanfaatkan kemampuan diri secara efektif dan dapat membantu seseorang mengembangkan kemampuan pemikiran yang kritis, memperbaiki kemampuan kognitif dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang dihadapi.

g. Memiliki kemampuan dan pendirian

Aspek ini dapat mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri, baik dari kehidupannya, perilakunya dan tindakannya. Memiliki kemampuan untuk memunculkan rasa kemandirian dan pendirian dapat membantu individu mengembangkan kemampuan pemikiran yang kritis, memperbaiki dirinya, dan mengembangkan kemampuan untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi yang dihadapi.

h. Bangga menjadi diri sendiri

Pada aspek ini seseorang memiliki kemampuan menghargai dirinya sendiri dan mempunyai perasaan yang positif kepada dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melihat dirinya. Memiliki kemampuan bangga menjadi diri sendiri dapat membantu seseorang mengembangkan kemampuan untuk berfikir kritis, memperbaiki diri, dan membangun kepercayaan diri.

Dapat ditarik kesimpulan aspek-aspek yang disebutkan diatas itu berfokus pada diri individu sendiri. Ketika seorang individu telah mampu menimbulkan aspek-aspek yang disebutkan diatas individu tersebut sudah mulai mampu melakukan penerimaan diri. Meskipun proses untuk memunculkan aspek-aspek tersebut tidaklah mudah, pasti memerlukan waktu yang relatif tidak pasti tergantung dari individu tersebut dan juga faktor-faktor yang lain dalam mempengaruhi munculnya aspek-aspek tersebut.

### 3. Ciri-ciri Penerimaan diri

Ciri-ciri penerimaan diri menurut Hurlock yaitu<sup>8</sup>:

- a. Individu yang dapat menerima dirinya dengan begitu baik cenderung mempunyai pandangan yang realistis terhadap situasinya serta menghargai setiap aspek pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai harapan yang sejalan dengan kemampuannya dan memahami nilai-nilai yang dimilikinya.
- b. Seorang yang mempunyai keyakinan dan tekad yang kuat terhadap kemampuan dan pengetahuannya sendiri tanpa bergantung pada pandangan orang lain.
- c. Seseorang yang mempunyai kesadaran akan batasan dirinya dan tidak melihat dirinya secara berlebihan. Ini berarti individu tersebut memahami keterbatasannya tetapi tidak menganggap dirinya tidak berarti secara keseluruhan.
- d. Mengakui segala potensi yang dipunyai dan merasa memiliki kebebasan secara penuh untuk mengembangkan atau melakukan apapun yang diinginkannya tanpa memperdulikan kata orang lain.
- e. Mengakui kelemahan tanpa menyalahkan diri sendiri merupakan tanda kesadaran diri yang telah matang. Seseorang yang menerima dirinya dengan sepenuh hati akan mempunyai pemahaman yang lebih dalam tentang kelemahan yang dimilikinya.

Dari hal yang disampaikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang sudah memiliki penerimaan diri jelas akan mampu menerima dirinya sendiri dalam segala kondisi mampu memunculkan pandangan realistis dalam hidupnya, akan mempunyai tekad yang kuat dalam menjalani kehidupannya, akan mengerti batasan-batasan yang dimilikinya, mengakui dan menyadari potensi yang dimilikinya selama ini dan juga mampu mengakui kesalahan pada dirinya sendiri tanpa harus menyalahkan orang lain ataupun hal lain. Sehingga ketika individu tersebut sudah bisa melakukan penerimaan diri akan lebih mudah menjalani kehidupan menuju masa depan.

---

<sup>8</sup> Hidayat Nur Fahreza .Self Acceptance Pada Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas”, Skripsi, Tahun 2023 Hal 9

#### 4. Faktor-faktor

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang berperan dalam penerimaan diri yaitu<sup>9</sup>:

a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri

Pemahaman terkait diri sendiri muncul dari kesepakatan seseorang dalam mengerti lebih dalam terkait kemampuan dan ketidakmampuannya. Pemahaman diri dan penerimaan diri berjalan beriringan, artinya semakin paham seseorang dengan diri sendiri, maka semakin besar juga rasa menerima pada diri sendiri. Cerdas, realita dan kejujuran merupakan tanda persepsi dari pemahaman diri. Jika individu mampu memahami dirinya, maka semakin baik penerimaan dirinya.

b. Adanya harapan yang realistik

Hal ini ada ketika individu menjadi penentu sendiri harapan sesuai pemahaman terkait kemampuan dirinya, dan tidak melalui orang lain. Hal ini akan berpengaruh terhadap kepuasan diri yang merupakan akar dari penerimaan diri. Mempunyai harapan yang realistik memiliki dampak positif berupa semakin besar kesempatan untuk tergapai harapan yang diinginkan. Harapan akan menjadi kenyataan jika kita secara aktif menghasilkan harapan itu sendiri, yang dibuat sesuai dengan pemahaman yang mendalam tentang kemampuan dan potensi yang dimiliki.

c. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan

Harapan yang realistik yang dimiliki seseorang, akan tetap tidak mudah tercapai jika tidak ada lingkungan yang mendukung. Karena faktor dari lingkungan tidak mampu kita kendalikan secara langsung seperti kasus diskriminasi terhadap jenis kelamin, ras, agama dan hal lain yang dianggap berbeda. Namun, jika kita mampu mengatasi hambatan-hambatan ini dengan dorongan atau dukungan dari keluarga, saudara, teman atau orang terdekat. Dari sini individu akan meraih rasa kepuasan dari proses yang dilakukan. Dengan

---

<sup>9</sup> Elizabeth B.Hurlock “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 211

demikian lingkungan akan membantu mendukung dan memotivasi individu akan menjadi satu kunci keberhasilan dalam menggapai apa yang diinginkan.

d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan

Tidak terdapat prasangka negative dari Masyarakat. Seharusnya ada rasa penghargaan terhadap keterampilan sosial orang lain, dan kesiapan masyarakat untuk mematuhi kebiasaan lingkungan setempat. Hal ini dapat membuat individu merasa lebih bahagia dalam menjalankan aktivitasnya tanpa terganggu dengan prasangka negatif yang muncul dari lingkungan sekitarnya.

e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat

Tidak adanya rasa terbebani secara mental atau tekanan emosional yang berat memungkinkan seseorang untuk bekerja dengan sangat baik dan merasa senang. Sehingga mampu berfokus pada dirinya sendiri tanpa merasa terganggu pada lingkungan sekitar. Hal ini mampu membantu individu merasa tentram dan bahagia dalam menjalani aktivitasnya.

f. Pengaruh keberhasilan

Mampu menghadapi kegagalan secara tenang. Yang terjadi, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang terjadi bisa mengakibatkan penerimaan diri dan sebaiknya kegagalan yang terjadi dapat berdampak penolakan diri.

g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan dapat menimbulkan sikap-sikap yang baik terhadap diri sendiri, dan berperilaku baik yang menghasilkan penilaian diri dan penerimaan diri yang baik. Pengembangan proses identifikasi yang sangat berpengaruh sering kali terjadi pada masa kanak-kanak, dimana kita mulai memahami siapa diri kita sebenarnya.

h. Adanya perspektif diri yang luas

Aspek ini melibatkan kesadaran akan cara orang lain memandang diri sendiri, dan sudut pandang yang luas ini dikembangkan melalui pengalaman dan pendidikan. Dalam konteks ini, usia dan pencapaian pendidikan merupakan kontributor penting bagi pengembangan perspektif seseorang.

- i. Pola asuh dimasa kecil yang baik.

Pendidikan yang dipelajari dengan baik dilingkungan keluarga dan sekolah mempunyai peran yang signifikan dalam membentuk kepribadian serta karakter seseorang dan membantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan di masa depan. Masa kanak-kanak merupakan tahap perkembangan primer Dimana pondasi-pondasi utama kepribadian dan pengetahuan dibentuk. Oleh sebab itu orang tua dan Lembaga berperan penting untuk memberikan Pendidikan yang berkualitas selama masa kini supaya berkembang secara optimal siap menghadapi tantangan dikemudian hari. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang demokratis cenderung tumbuh menjadi individu yang memiliki rasa menghargai dirinya.

- i. Konsep diri yang stabil.

Konsep diri yang positif adalah faktor utama dalam membantu seseorang memahami dan mengidentifikasi dirinya. Ketika orang dengan konsep diri yang tidak stabil sering kali kesulitan untuk mengungkapkan jati diri mereka yang sebenarnya kepada orang lain, karena mereka mengalami kebingungan tentang identitas mereka sendiri.

Dapat ditarik kesimpulan dari faktor-faktor yang dijelaskan diatas bahwa penerimaan diri individu tidak langsung muncul dari diri sendiri melainkan ada juga faktor-faktor eksternal yang membantu. Hal ini juga sangat relevan karena individu tidak mampu hidup sendiri, sebagai makhluk sosial seseorang pasti akan bertemu, berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya baik itu orang lain ataupun makhluk lain. Faktor-faktor ini sangat berpengaruh dalam mendukung munculnya penerimaan diri dalam individu.

## 5. Dampak

Dampak penerimaan diri bagi seorang individu menurut Hurlock ada dua yaitu<sup>10</sup>:

- a. Dalam menyesuaikan diri

Dalam hal menyesuaikan diri, kemampuan untuk mengenali baik sisi positif maupun kekurangan diri sendiri sangatlah penting. Ketika seseorang mempunyai

---

<sup>10</sup> Elizabeth B.Hurlock “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 215

keyakinan diri (*self confidence*) serta harga diri (*self esteem*) yang kuat, serta mampu menerima kritik dengan lapang dada, hal ini membantu mereka merasa nyaman dan aman dengan diri sendiri, yang didasarkan pada rasa aman, dapat melihat dirinya dengan cara yang lebih realistis dan obyektif. Hasilnya, orang-orang tersebut dapat memaksimalkan kemampuan mereka.

b. Dalam penyesuaian sosial

Seseorang yang benar-benar menerima dirinya sendiri lebih merasa nyaman dalam menerima orang lain, memberikan perhatian kepada mereka, dan menunjukkan minat yang tulus pada kehidupan orang lain. Mereka akan secara alami menunjukkan empati dan simpati, karena memiliki kedalaman pemahaman akan perasaan dan pengalaman orang lain.

Dampak yang terjadi ketika individu sudah memiliki penerimaan diri yang tetap akan dapat mempengaruhi dirinya sendiri menjadi lebih baik tanpa terpengaruh dari lingkungan sekitarnya. Individu akan lebih mampu menyesuaikan dirinya terhadap cara berfikir dan cara bersikap ketika menghadapi masalah yang sedang terjadi pada dirinya. Individu juga akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar, individu tidak akan memaksakan dirinya untuk menjadi seperti lingkungan melainkan dia akan lebih mampu menyikapi dalam menghadapi lingkungan yang seperti apa.

## B. Remaja

### 1. Pengertian

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah orang dalam rentang usia 11–21 tahun; Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang dalam rentang usia 11-21 tahun; dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah orang dalam rentang usia 11–24 tahun dan belum menikah.<sup>11</sup>

Menurut Sarwono Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia

---

<sup>11</sup> Amita Diananda. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. Vol 1 No 1 Tahun 2018 Hal 117

mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.

Menurut Rice, masa remaja adalah masa peralihan, Ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan. Dan kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (storm and stress period).

Dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental dengan sangat cepat saat ini. Masa ini sangatlah rentan akan pengaruh yang masuk dalam diri remaja karena itu remaja sangat butuh bimbingan dan perlindungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, atau lembaga. Ketika lingkungan yang ditinggali memiliki orang-orang positif akan mempengaruhi terbentuknya karakter individu yang positif, sebaliknya jika lingkungan yang ditinggali penuh dengan individu negative akan mempengaruhi terbentuknya karakter individu yang negative.

## 2. Tahap-tahap

Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini<sup>12</sup>:

### a. PraRemaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Praremaja ini sangat singkat, kurang lebih satu tahun; untuk laki-laki, 12 atau 13 tahun hingga 13 atau 14 tahun. Selain itu, fase ini disebut sebagai fase negatif karena terlihat perilaku yang cenderung negatif. Fase yang menantang dalam hubungan komunikasi antara anak dan orang tua mereka. Perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan mood yang tak terduga juga mengganggu perkembangan fungsi-fungsi tubuh. Remaja menunjukkan refleksi yang lebih baik tentang diri mereka yang berubah dan

---

<sup>12</sup> Amita Diananda. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. Vol 1 No 1 Tahun 2018 Hal 117

berkembang tentang pendapat orang lain tentang mereka. Seperti pertanyaan, apa pendapat mereka tentang saya? Untuk alasan apa mereka melihatnya? Bagaimana penampilan rambut saya saat ini? Apakah aku anak yang "keren"? dan lainnya.

b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada tahap ini, perubahan sangat pesat dan mencapai puncaknya. Banyak orang pada usia ini mengalami ketidakstabilan emosi dan mental. Ia mencari identitas karena statusnya saat ini tidak jelas. Pola hubungan sosial mulai mengalami perubahan. Remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri, seperti orang dewasa muda. Pada tahap ini, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealis, pencapaian kemandirian dan identitas menjadi sangat penting, dan semakin banyak waktu yang terbuang di luar keluarga.

c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menarik perhatian dan menonjol, yang membedakannya dari remaja awal. Ia bersemangat, idealis, dan penuh energi. Ia ingin menghilangkan ketergantungan emosional dan berusaha menjadi dirinya sendiri. Pada masa remaja, tubuh seseorang mengalami perubahan yang sangat cepat, termasuk perubahan pada ciri-ciri seks seperti pembesaran buah dada dan perkembangan pinggang untuk anak perempuan, dan perubahan pada suara yang semakin dalam untuk anak laki-laki. Selain itu, perubahan mental telah berkembang.<sup>13</sup> Pada tahap ini, pencapaian identitas diri sangat penting; pemikiran menjadi semakin logis, abstrak, dan idealis; dan semakin banyak waktu yang dihabiskan di luar keluarga. Selanjutnya, Perkembangan di atas disebut juga masa remaja, yaitu masa kematangan tulang atau fisik dalam proporsi tubuh, berat badan, bentuk, dan sebagainya. Serta perubahan pengalaman ukuran dan pematangan fungsi seksual, yang terjadi sangat cepat pada awal masa remaja. Namun masa remaja bukanlah suatu peristiwa tersendiri yang terjadi secara tiba-tiba. Pubertas adalah bagian dari proses bertahap.<sup>14</sup> Pada titik ini, menarik, karena banyak orang melihat fenomena pemuda yang duduk berjam-jam di depan kaca untuk penampilan yang sempurna. Kadang-kadang, kaum muda tampak aneh untuk menarik perhatian dan diakui oleh

---

<sup>13</sup> Putri Amelia, Psikologi Perkembangan Remaja (CV. Eureka Media Aksara) Tahun 2023 Hal 17

<sup>14</sup>Riry Fatmawaty, Memahami Psikologi Remaja. Vol VI No 2 Tahun 2012 Hal 60

keberadaan mereka. Misalnya model dengan gaya rambut, pakaian, dan aksesoris yang mencerminkan perkembangan zaman, serta tindakan lain yang mungkin dianggap tidak pantas dalam beberapa kasus.

Karena hormon seks sudah bekerja, maka remaja pun sudah merasa tertarik dengan lawan jenis. Jika ada sesuatu yang hilang dari penampilannya, ia menjadi sangat cemas dan depresi. Mereka berusaha menyembunyikan kekurangannya dengan berbagai cara. Dalam masa pubertas ini remaja berusaha tampil secara meyakinkan dan tanpa rasa minder ketika mereka bergaul dengan teman-teman sebayanya. Preokupasi (perhatian) terhadap citra tubuh itu cukup kuat dimasa remaja, secara khusus kecenderungan ini menjadi akut di masa pubertas. Namun demikian, ekspresi penuh keraguan masih sering diamati. Ketika wajahnya, terutama ketika dia berbicara dengan orang dewasa.<sup>15</sup>

Disimpulkan bahwa remaja memiliki tiga tahap pertama praremaja yang ditandai dengan adanya perubahan sifat negatif yang relatif singkat hanya satu tahun ini muncul atas rasa ingin lebih tahu dan ingin dihargai, kemudian remaja awal yang ditandai dengan adanya perubahan cara berfikir yang merasa memiliki hak untuk dimengerti, dan terakhir remaja lanjut yang ditandai dengan perubahan fisik secara cepat serta cara berfikir yang ingin merasa menonjol atau lebih dari orang lain dan tampil secara maksimal. Masa perubahan ini sangatlah rentan karena pasti akan ada pengaruh dari lingkungan yang akan membentuk karakter dari remaja.

### 3. Ciri-ciri remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang peting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut adalah :

#### a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting

---

<sup>15</sup> Elizabeth B.Hurlock “Psikologi Perkembangan” (Jakarta Penerbit : Erlangga) Tahun 1980 Hal 28

karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya bukan berarti terputus dengan periode sebelumnya, tetapi apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Kedua perubahan tubuh yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan. Ketiga perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang sudah tidak penting lagi, contohnya dalam memiliki teman sudah tidak penting lagi aspek kuantitas tapi lebih pada aspek kualitas.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru tetapi minimnya pengalaman menjadikan penyelesaian seringkali tidak sesuai harapan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak ataukah orang dewasa, apakah nantinya ia dapat menjadi seorang ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil ataukah gagal ?.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman temannya. Hal ini menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistic cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam perbuatan seks. Di sinilah diperlukan

peran orang tua dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya

Dari ciri-ciri remaja diatas dapat disimpulkan bahwa remaja pasti akan mengalami periode yang penting karena adanya akibat-akibat yang muncul baik secara fisik maupun psikologis. Adanya periode peralihan munculnya rasa kebingungan atas peran yang dimilikinya. Kemudian menjadi periode perubahan bentuk tubuh, perilaku, minat dan juga perubahan nilai-nilai yang dianggap benar. Selanjutnya usia yang sering bermasalah karena remaja masih mendapat bantuan dari orang tua ataupun lingkungan sekitar dalam menyelesaikan namun ada juga yang merasa dirinya mandiri untuk menyelesaikan masalahnya. Masa mencari identitas remaja ini merasa dirinya ingin lebih berbeda dari orang lain. Kemudian usia yang menimbulkan ketakutan anggapan dari lingkungan sekitar yang merasa remaja harus mendapat pengawasan yang lebih agar tidak bersikap negatif, Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis ini ditunjukkan dari sikap dan cara berfikir remaja untuk ingin menggapai sesuatu yang besar tanpa memandang kemampuan pada dirinya. Dan terakhir Masa remaja sebagai ambang masa dewasa muulai menunjukkan perilaku orang dewasa seperti merokok, meminum alkohol dan melakukan seks.

## C. Obesitas

### 1. Pengertian

Obesitas adalah kondisi yang ditandai dengan kelebihan lemak dalam jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang mengganggu kesehatan seseorang.<sup>16</sup> Kondisi ini dapat berkembang seiring waktu ketika tubuh menerima lebih banyak kalori dari makanan daripada yang dikeluarkan untuk memenuhi kebutuhannya. Energi berlebih tersebut kemudian disimpan dalam jaringan lemak sebagai senyawa trigliserida. Risiko kesehatan yang terkait dengan obesitas meliputi peningkatan risiko diabetes, gangguan muskuloskeletal, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penentuan apakah berat badan seseorang termasuk dalam kategori obesitas dapat dinilai menggunakan rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). BMI merupakan metode mudah untuk menentukan apakah berat badan seseorang sudah sesuai, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan, lalu mengalikannya dengan tinggi badan dalam meter persegi ( $m^2$ ).<sup>17</sup> Perhitungan BMI tidak berlaku untuk bayi, balita, dan remaja karena berat badan dan tinggi badan cenderung stabil setelah usia 18 tahun, yang menunjukkan perubahan minimal. Selain itu, BMI tidak cocok untuk ibu hamil dan atlet, karena berat badan mereka dapat berfluktuasi berdasarkan kondisi masing-masing.<sup>18</sup>

### 2. Kriteria

Merujuk pada kategori BMI yang diuraikan dalam tabel di atas, WHO menetapkan tiga klasifikasi berat badan yang melebihi tingkat normal untuk individu di kawasan Asia Pasifik. Ketiga kriteria berat badan di atas normal tersebut adalah<sup>19</sup>:

- a. Berat badan berlebih (IMT 23,00 – 24,90).

---

<sup>16</sup> Budi Yanuar, *Obesitas dan Penyebabnya*. Vol 1 No 2 Tahun 2018 Hal 17

<sup>17</sup> Andi Imam Arundha. “Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Resiko, Pencegahan dan Isu Terkini)” (Depok CV. Edugizi Pratama Indonesia) Tahun 2021 Hal 4

<sup>18</sup> Andi Imam Arundha. “Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Resiko, Pencegahan dan Isu Terkini)” (Depok CV. Edugizi Pratama Indonesia) Tahun 2021 Hal 5

<sup>19</sup> Andi Imam Arundha. “Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Resiko, Pencegahan dan Isu Terkini)” (Depok CV. Edugizi Pratama Indonesia) Tahun 2021 Hal 6

Kondisi ini ditandai dengan tubuh yang memiliki BMI yang melebihi berat badan idealnya sekitar 8,7 persen. Berat badan tambahan tersebut tidak hanya disebabkan oleh peningkatan kadar lemak dalam tubuh, namun massa otot atau kadar cairan tubuh juga dapat menyebabkan kondisi ini. Meskipun demikian, penting untuk tidak meremehkan masalah ini, karena dapat berdampak negatif pada kesehatan. Kriteria ini termasuk dalam klasifikasi risiko obesitas ringan.

b. Obesitas tingkat I (IMT 25,00 – 29,90).

Obesitas tingkat I (BMI 25,00 - 29,90) juga disebut sebagai obesitas sedang. Kategori obesitas ini dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker usus besar, dengan kemungkinan terjadinya kondisi ini menjadi dua kali lipat. Lebih jauh lagi, individu yang diklasifikasikan sebagai obesitas tingkat I menghadapi risiko kanker prostat yang lebih tinggi pada pria, serta kanker payudara dan kanker serviks pada wanita. Selain itu, mereka yang mengalami obesitas tiga kali lebih mungkin mengembangkan batu empedu.

c. Obesitas tingkat II (IMT > 30,00).

Obesitas tingkat II, yang didefinisikan oleh BMI lebih besar dari 30,00, diklasifikasikan sebagai obesitas berat. Kondisi ini menimbulkan risiko peningkatan kadar lemak dalam darah dan terjadinya asam urat. Selain itu, penderita obesitas tingkat II berdampak pada nafas tersumbat ketika tidur serta turunnya tingkat kesuburan reproduksi. Risiko kematian juga akan lebih tinggi terjadi karena kegagalan fungsi organ tubuh.

Dari pembagian obesitas diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi remaja yang mengalami obesitas perlu diawasi karena sangat rentan diserang banyak penyakit bahkan hingga kematian.

### 3. Faktor

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tubuh mengalami obesitas atau mengalami kelebihan berat badan yaitu ada beberapa faktor:

a. Faktor Genetik

Salah satu individu mengalami obesitas ialah faktor dari keturunan orang tuanya. Jika salah satu orang tua anak mengalami obesitas, peluang anak menjadi obesitas sebesar 40%-50%. Apabila kedua orang tua anak mengalami obesitas, angka kemungkinan peluang anak menjadi obesitas faktor keturunan menjadi 70%-80%.

#### b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dibagi menjadi dua, yaitu:

##### 1. Pola Makan

Asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Kepadatan energi yang tinggi (seperti tinggi lemak, gula, dan kurangnya serat) dapat menyebabkan energi yang mengalami ketidakseimbangan.

##### 2. Pola Aktivitas Fisik

Pola aktivitas fisik yang rutin dapat menghindari resiko obesitas. Karena energi yang didapat dan energi yang dikeluarkan seimbang. Apabila pola aktivitas fisik kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik tentunya akan sangat berisiko untuk terkena obesitas. Karena energi yang dikeluarkan tidak maksimal.

#### c. Faktor Obat-obatan dan Hormonal

##### 1. Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan jenis steroid dalam jangka waktu yang lama untuk pengobatan atau terapi asma, osteoarthritis, dan alergi dapat meningkatkan nafsu makan sehingga risiko obesitas meningkat

##### 2. Hormonal

Hormon yang memiliki peran penting dalam obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin, dan estrogen. Hal ini dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi obesitas seseorang bisa terjadi karena genetic dan bahkan memiliki presentase terjadinya cukup tinggi. Ada

juga factor dari luar seperti lingkungan seperti pola makand an aktivitas. Ada juga factor dari efek samping penggunaan obat-obatan juga kormon dari individu.